

PEMBELAJARAN MELALUI OBSERVASI UNTUK MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN FISIK DAN TANGGAPAN PSIKOLOGIS DALAM OLAHRAGA

Oleh: Suharjana
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Observational learning is one of the activating methods to change ideas, emotions, and actions in various sports. Lately, observational learning for the sake of the appeal of a psychological method in sports has been ignored by teachers of physical education and coaches. This article is hopefully to help convince researchers and practitioners not to forget observational learning as an effective method for the development of skills and psychological responses in sports. For that purpose, the article will discuss respectively case studies in sport activities, the theoretical approach to observational learning, motor skills and psychological responses, developmental issues, and possible interventions for Makaila, Harrison, and Felicia as individuals who have problems in sports.

Modeling interventions are highly effective as methods of developing skills and psychological responses in physical activities. Theories, researches, and applications have given teachers of physical education and coaches convincing reasons for the reuse of observational learning as a learning method that could develop physical skills and psychological responses in sports. Model studying, self-observation techniques, peer models, and imitative models are part of the intervention types available that could be used on children and adults in sport practices, sport competitions, and rehabilitative situations.

Key words: observational learning, peer models, demonstration

Pendahuluan

Ada dua tamu istimewa hinggap di Tribun Stadion Olimpico Italia ketika berlangsung duel sengit Lazio versus Intermilan. Mereka adalah bos Chelsea, Inggris, Roman Abramovich dan Jose Mourinho, pelatih klub berjuluk The Blues. Rumor yang beredar kehadiran Roman Abramovich dan Jose Mourinho khusus untuk memantau permainan Adriano, bomber Intermilan yang tengah diincar Chelsea untuk musim kompetisi tahun depan. Rumor tersebut ditepis oleh Mourinho. Mourinho menjelaskan kedatangannya adalah untukantisipasi calon lawan yang akan dihadapi pada perempat final Liga Champions nanti. Selain itu, kedatangannya juga untuk melihat aksi Juan Veron dan Crespo sebagai pemain Chelsea yang dipinjamkan ke Intermilan musim ini (Jawa Pos, 14 Maret 2005). Kegiatan seorang pelatih yang sedang melihat aksi calon lawan (mengintip lawan) seperti yang dilakukan Mourinho ini penting dilakukan untuk menerapkan strategi pertandingan. Hal ini akan lebih bagus jika dilengkapi dengan rekaman video untuk kilas balik. Patut disayangkan metode ini tidak banyak dilakukan oleh para pelatih, kalau ada biasanya dilakukan ketika pertandingan memasuki babak-babak kritis.

Dari penuturan tersebut, terlepas mana yang benar yang jelas mereka tengah melakukan sebuah observasi dalam sebuah pertandingan sepakbola International. Apa yang diobservasi, mungkin keterampilan Adriano yang sedang menanjak prestasinya, tapi boleh juga melakukan pengamatan terhadap Intermilan sebagai calon lawan. Dengan mengamati permainan Intermilan, pelatih Chelsea Mourinho bisa melihat kelebihan dan kekurangan lawan, sehingga ia bisa memberi instruksi terbaik bagi para pemainnya untuk memenangkan pertandingan jika Chelsea bertemu Intermilan di perempat final Liga Champion Eropa 2005.

Tulisan ini akan mengkaji kemungkinan-kemungkinan yang ada pada pembelajaran observasi (*observational learning*) dalam konteks olahraga. Pembelajaran observasi merupakan salah satu metode yang aktif untuk mengubah gagasan-gagasan, emosi-emosi,

dan tindakan dalam beragam olahraga. Akhir-akhir ini pembelajaran observasi untuk kepentingan daya tarik metode-metode psikologis dalam olahraga, telah diabaikan oleh para guru pendidikan jasmani, maupun pelatih olahraga. Tulisan ini berharap untuk membantu meyakinkan para peneliti dan praktisi agar tidak melupakan pembelajaran observasi sebagai metode yang efektif untuk pengembangan keterampilan dan tanggapan psikologis dalam olahraga. Untuk itu akan dibahas berturut-turut dalam tulisan ini: studi kasus dalam aktivitas olahraga, pendekatan teoretis pada pembelajaran observasi, keterampilan motorik dan tanggapan secara psikologis, isu-isu yang bersifat pengembangan, dan kemungkinan-kemungkinan intervensi untuk Makaila, Harrison dan Felicia sebagai orang-orang yang mengalami masalah dalam olahraga.

Studi Kasus dalam Aktivitas Olahraga

Dalam studi kasus ini akan dicermati adanya tiga kasus yang terjadi dalam olahraga, yang masing-masing disebabkan oleh masalah yang berbeda. Studi kasus ini diambil dari buku *Exploring and exercise psychology* (Raalte, 2002:131). Ada tiga kasus yang dikaji, yaitu kasus Makaila, Harrison, dan Felicia.

Kasus Pertama

Makaila adalah seorang pemanah yang berpengalaman dan sedang bekerjasama dengan pelatih yang sama yang melatih empat tahun yang lalu. Pelatih tampaknya tahu kemampuannya dan memperbaiki psikologis secara bebas dengan baik, tapi keduanya belakangan telah mengungkapkan perhatiannya terhadap pasangan itu. Makaila tampaknya terpukul, dan penampilannya menurun. Dia telah mengekspresikan perhatiannya terhadap perlombaan melawan pemanah khusus yang akan dipaksa berhadapan dalam turnamen dua bulan lagi. Pelatih mendekati konsultan psikologi olahraga yang

telah bekerja dengan tim tentang intervensi-intervensi potensial untuk membantu Makaila dalam dilemanya.

Kasus Kedua

Harrison ketika berumur sepuluh tahun suka berenang dan aktivitas air lainnya. Dia seorang perenang yang baik dalam berbagai gaya renang dan merasa yakin di antara teman sebayanya. Dia menyenangi perasaan dalam air pada hari-hari musim panas, dan bermain pada kolam lokal dengan aktivitasnya, dia berbagi rasa dengan kawan-kawannya. Kesemuanya berubah pada satu hari. Selama pelajaran berenang di pagi hari seorang anak laki-laki dari kelompok lain membagi permainan dengan Harrison. Anak itu meraih Harrison dari belakang, menyerobotnya, dan mendorong kepala dalam air. Tidak diketahui apa yang terjadi kepadanya, Harrison mulai panik. Dia memukul-mukul di bawah air dan dia dicekam oleh kegelisahan yang sangat menyedihkan. Meskipun instruktur menyelamatkan Harrison dalam waktu yang mencukupi, peristiwa itu begitu traumatik, dia naik tangga kolam renang, memungut handuk, dan pulang. Dia belum ke kolam renang lagi sejak saat itu, sejak tiga tahun yang lalu.

Kasus Ketiga

Felicia diterima oleh klub bola basket kampus yang terkenal. Dia dapat menyelesaikan tes keterampilan melawan pemain yang sangat kompetitif. Pada awalnya Felicia sukses dengan baik. Dia bekerja dengan baik dari bangku cadangan ke-5 sampai menjadi kontribusi kunci dalam beberapa kemenangan permainan akhir, sehingga dapat membawa tim menuju turnamen NCAA. Dalam suatu masa latihan di kampusnya, ketika Felicia melakukan tembakan, dia mendarat dengan tidak baik, sehingga merasakan nyeri pada tungkainya. Setelah ditolong di luar lapangan, dia mendengar bahwa dia telah robek pada persendiannya. Selanjutnya, dilakukan operasi

pembedahan di rumah sakit, dan Felicia harus menjalani rehabilitasi fisik di bawah pengawasan dokter dan pelatih. Meskipun dia dinyatakan sembuh dari cedera tersebut, tetapi dia dengan berat absen dari bagian tim, dan tidak mau lagi datang ke lapangan, meskipun hanya sekedar untuk membuang rasa pesimis yang dialaminya.

Pendekatan Teoretis pada Pembelajaran Observasi

Menurut Bandura (Nur, 1998:4) ada empat elemen penting perlu diperhatikan dalam pembelajaran melalui observasi, yaitu atensi, retensi, produksi (hasil), dan motivasi.

Atensi

Seorang harus menaruh perhatian atau atensi agar supaya dapat belajar melalui pengamatan. Seseorang biasanya menaruh perhatian kepada orang yang menarik, populer, kompeten, atau dikagumi. Dalam pengajaran, guru harus menjamin agar siswa memberikan atensi kepada bagian-bagian penting dari pelajaran dengan melakukan presentasi yang jelas dan menggarisbawahi poin-poin penting. Dalam hal mendemonstrasikan suatu keterampilan yang kompleks, guru dapat meminta siswa untuk memperhatikan dari beberapa sudut pandang.

Pemberian perhatian, bagaimanapun tidak menjamin hasil akurat pada tingkah laku yang ditampilkan; seorang harus ingat apa yang didemonstrasikan. Aktivitas yang diamati dapat dikuasai secara visual atau verbal. Para pelatih sering menggunakan kedua jenis tanda-tanda latihan. Misalnya, instruktur tenis mengatakan: 'tarik raket ke belakang' untuk menguasai kode gerakan verbal atau 'pikirkan tentang bola yang dilempar ke atas' untuk menguasai kode imajinasi.

Atensi yang selektif dan kemampuan mengingat gambaran-gambaran tugas yang penting tidak cukup untuk contoh (model) ke-

berhasilan yang terjadi. Para pengamat harus menterjemahkan representasi kognitif mereka pada tindakan-tindakan yang didemonstrasikan untuk penampilan motorik model. Akhirnya, tanpa motivasi suatu atensi, retensi, dan produksi akan selalu menjadi perdebatan.

Retensi

Agar dapat meniru perilaku suatu model, seorang siswa harus mengingat perilaku itu. Mengingat itu termasuk menggambarkan tindakan-tindakan model itu di dalam berbagai cara, boleh jadi sebagai langkah-langkah verbal, atau sebagai gambaran-gambaran visual atau ke dua-duanya. Retensi dapat diperbaiki dengan pengulangan secara mental, yaitu membayangkan meniru perilaku itu atau dengan latihan sebenarnya. Pada fase retensi dari pembelajaran melalui pengamatan ini, latihan membantu siswa mengingat elemen-elemen perilaku yang dikehendaki, sebagai missal urutan langkah-langkah suatu pekerjaan.

Produksi

Sekali siswa mengetahui bagaimana seharusnya suatu perilaku dilakukan dan ingat elemen-elemen atau langkah-langkahnya, tidak berarti siswa itu secara otomatis dapat melakukan dengan lancar. Kadang-kadang siswa memerlukan banyak latihan, umpan balik, latihan khusus untuk langkah-langkah yang sulit sebelum siswa itu dapat memproduksi perilaku model tersebut. Pada fase reproduksi ini, latihan yang berulang-ulang membuat perilaku itu dapat ditirukan secara lebih lancar dan lebih mahir.

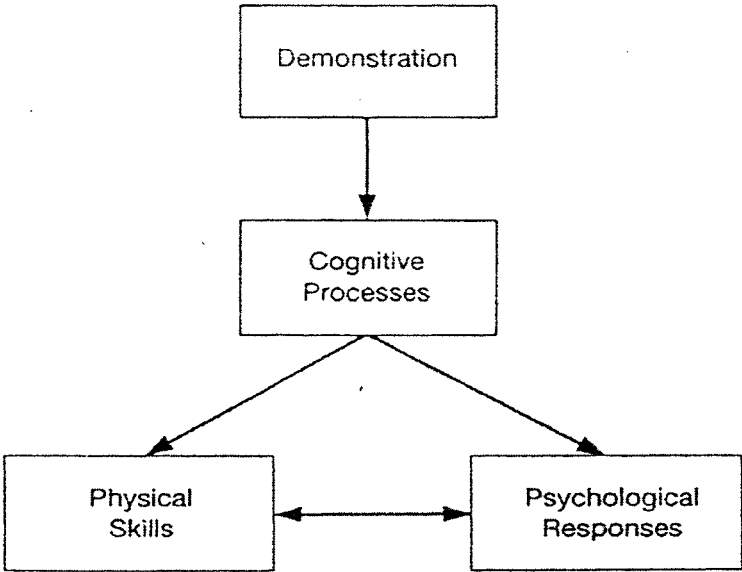
Motivasi

Siswa dapat memperoleh suatu keterampilan melalui pengamatan, namun siswa itu mungkin tidak melaksanakan keteram-

pilan itu sampai ada motivasi untuk melaksanakannya. Untuk membangun motivasi melalui pembelajaran pengamatan ini dapat dilakukan melalui bentuk pengamatan. Ada tiga bentuk penguatan yang dapat mendorong pembelajaran melalui pengamatan (Bandura, 1986). Pertama adalah mendapat penguatan langsung, misalnya seorang sedang berlatih tenis, dapat melakukan pukulan *backhand* dengan benar pelatih memuji dengan berteriak “bagus sekali”. Kedua, penguatan dapat berwujud *vicarious reinforcement*. Siswa dapat hanya dengan melihat orang lain memperoleh penguatan untuk suatu keterampilan tertentu dan kemudian siswa dapat meniru keterampilan itu. Dalam hal ini dicontohkan, pada iklan TV ditayangkan bagaimana orang tampak senang dan mudah mengendari motor, dan pada penonton diharapkan melakukan juga. Penguatan yang ketiga adalah pengendalian yang datang dari dalam diri sendiri (*self reinforcement*). Guru biasanya menginginkan siswa berkembang bukan karena didorong motivasi dari luar, melainkan dari diri sendiri.

Sulit untuk membahas pendekatan secara teori pembelajaran observasi tanpa mengacu pada teori *self-efficacy*. *Self-efficacy* (keyakinan diri) didefinisikan sebagai suatu pendirian individu bahwa dia dapat berhasil melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk memperoleh hasil yang diharapkan (Raatlte, 2002:133). Menurut Weinberg (1995:247), *self-efficacy* adalah keyakinan individu untuk menjalankan tugasnya dengan baik. *Self-efficacy* merupakan dasar untuk beraksi, yang berpengaruh pada pilihan individu terhadap aktivitas, usaha dan ketekunan dalam situasi yang ingin dicapai. *Self-efficacy* diperoleh dari 4 sumber utama informasi: pengalaman penguasaan, pengalaman yang dialami sendiri, ajakan verbal, dan pengaruh atau kedudukan psikologis. Keempat sumber tersebut berhubungan secara langsung dengan suatu model. Scully dan Newell (Boschker & Bakker, 2005) berpendapat bahwa kajian-kajian pada pembelajaran observasi akan berpusat pada informasi apa yang diambil selama persepsi biologis, dari pada bagaimana sesuatu dirasakan atau diproses secara kognitif.

Pengalaman penguasaan antara lain menyaksikan penampilan diri yang berhasil pada video atau pada kaca seperti penari balet yang dilakukan sendiri atau menerima petunjuk asisten untuk memerankan kembali keterampilan yang dicontohkan. Pengalaman yang dialami sendiri mencakup menyaksikan keterampilan atau tindakan yang dilakukan orang lain. Ajakan verbal atau kedudukan psikologis juga harus dirangkai dalam suatu model dalam bentuk model kognitif, contoh pembicaraan pribadi, dan contoh-contoh yang bersifat emosi. Proses-proses sentral pada pembelajaran observasi ditunjukkan pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Proses Pembelajaran Observasi (Raalte, 2002:134)

Keterampilan Fisik yang Dimodifikasi dan Tanggapan Secara Psikologis

Beberapa variabel penting ketika membahas pembelajaran secara observasi (*observation learning*) seperti metode untuk memodifikasi

keterampilan-keterampilan motorik (misalnya, penampilan) dan tanggapan-tanggapan secara psikologis (misalnya, *self efficacy*), mencakup: 1) *model type* (jenis model); 2) *self observation* (observasi diri); dan 3) *imagery*. Dua variabel pertama mewakili karakteristik model (yaitu orang yang mendemonstrasikan tindakan), *imagery* mewakili informasi yang bisa menambah isi demonstrasi itu sendiri.

Jenis Model

Tingkat keterampilan model merupakan salah satu faktor terpenting untuk mempertimbangkan kapan intervensi-intervensi model dirancang. Ketika menentukan seorang untuk mendemonstrasikan fisik, kecenderungan awal adalah memilih model yang dapat melaksanakan tindakan tanpa cacat (misalnya model yang tepat). Bagaimanapun, suatu model alternatif adalah membeberkan para pengamat pada suatu model yang sedang mencoba belajar keterampilan dan belum mencapai penampilan yang didemonstrasikan (misalnya model yang sedang belajar). Mc Cullagh dan Caird (1990:107) membandingkan jenis-jenis model ini dengan mahasiswa kampus yang mencoba mempelajari keterampilan berdasarkan waktu di laborat dan menemukan bahwa model yang sedang belajar lebih efektif daripada menyaksikan seseorang menjalankan keterampilan tanpa kesalahan, tetapi hanya jika para pengamat mengetahui rahasia kilas balik yang diberikan pada model. Herbert dan Landin (Van Raalte, 2002:135) memperluas kajian ini pada keahlian olahraga secara kompleks (misal, pukulan tennis *forehand*). Para peserta menerima kilas balik tentang penampilan diri mereka, menyaksikan model yang sedang belajar dan mendengarkan kilas balik instruktur pada model, menerima kombinasi tentang percobaan-percobaan keduanya, atau tidak menerima demonstrasi-demonstrasi atau kilas balik. Kombinasi tentang percobaan-percobaan ini membantu penampilan terbaik, mengingat para peserta model yang sedang belajar menghasilkan penampilan yang serupa yang dicapai

oleh kilas balik yang diterima tentang keterampilan diri yang ditampilkan. Menurut Pate (1984:74) penampilan keterampilan olahraga yang meningkat muncul sebagai hasil dua sumber umpan balik yang penting. Umpan balik bisa datang dari olahragawan sendiri secara internal atau pun dari sumber eksternal seperti pelatih atau teman tim. Ada kecenderungan bagi kebanyakan olahragawan untuk semata-mata mengandalkan hasil pelaksanaan keterampilannya. Informasi eksternal dapat menjadi sumber informasi yang akurat dan berguna. Seringkali olahragawan terlalu berorientasi pada hasil, sulit bagi mereka untuk memusatkan perhatian pada pola keterampilan. Pelatih harus membantu olahragawan yang menghubungkan sebab dan akibat. Tujuan terakhir adalah mengembangkan olahragawan yang dapat mengkoreksi diri yang dapat mandiri dalam banyak hal.

Pada saat pelatih sedang melatih untuk meningkatkan keterampilan atlitnya, sang pelatih berkomentar, “pukulannya bagus, atau pukulannya jelek” tidaklah berguna bagi atlit. Yang diperlukan adalah informasi khusus yang dapat membantu atlit mengembangkan kerangka kerja untuk mengulang pukulan yang benar atau membetulkan pukulan yang salah. Namun, pada situasi tertentu komentar tersebut diperlukan untuk memotivasi atlit pada saat pertandingan. Secara kolektif penemuan-penemuan ini menyatakan secara tidak langsung bahwa jika hal ini tidak mungkin pelatih untuk memberikan kilas balik kepribadian, para peserta dapat mempelajari dari teman sebayanya yang sedang mempraktikkan keterampilan ini, khususnya jika pelatih sedang memberikan kepada mereka dengan kilas balik secara informatif atau secara korektif.

Mengapa model-model yang sedang belajar begitu efektif? Van Raalte (2002:136) menganjurkan bahwa para pengamat supaya bekerja lebih kognitif ketika mereka menyaksikan model-model yang sedang belajar yang sedang menerima kilas balik dari pada ketika mereka menyaksikan model-model tertentu. Untuk orang baru, melihat atlit-atlit elit menampilkan keterampilan-keterampilan yang sempurna memiliki dampak yang negative pada *self-efficacy*,

motivasi, dan penampilan karena ketidaksamaan yang dirasakan antara pengamat dengan model.

Penelitian yang dilakukan oleh Boschker & Bakker (2005) terhadap para pendaki yang baru belajar, hasilnya menunjukkan bahwa para calon pendaki yang mengamati lewat video cara orang ahli mendaki, hasilnya menunjukkan bahwa: 1) mereka menyukai cara pendakian; 2) lebih cepat mendaki; 3) dan *geometric entropy* lebih rendah bila dibandingkan para calon pendaki yang belajar mendaki dengan mengamati lewat video tindakan cara orang belum pengalaman mendaki. *Geometric entropy* adalah pengukuran secara biomekanik dalam olahraga panjat dinding. *Geometric entropy* adalah kurve yang menggambarkan pemindahan pusat berat badan ketika atlit sedang melakukan pemanjatan. Sementara Kitsantas & Zimmerman (2002) menyatakan bahwa ahli bola voli akan menampilkkan bola masuk dalam *serving*, penggunaan strategi, evaluasi diri, dan adaptasi lebih baik dari pada bukan ahli bola voli atau pemain yang baru belajar. Ahli bola voli juga memiliki *self-efficacy*, kepuasan diri dalam memulai memukul bola (*serving*), penilaian lebih tinggi dari bukan ahli bola voli atau pemain yang baru belajar bola voli.

Pate (1984:106), mengatakan peragaan atau demonstrasi selalu memainkan bagian penting dalam pengembangan keterampilan selama latihan. Peragaan yang berhasil mempunyai sejumlah ciri khusus. Pertama, olahragawan harus memperhatikan aspek keterampilan penting yang sedang didemonstrasikan. Kedua demonstrasi tidak boleh melampaui rentangan pemusatan perhatian olahragawan. Ketiga, langkah-langkah harus diambil untuk memastikan apakah mereka masih ingat pada demonstrasi.

Sebagian pelatih ada yang benar-benar terampil dalam olahraga dan dapat melakukan sendiri demonstrasi yang efektif. Sebagian lagi membawa orang lain atau memanfaatkan film. Terlepas siapa yang mendemonstrasikan, tetapi olahragawan harus yakin bahwa keterampilan itu perlu dikembangkan. Jika kesan ini sudah terbentuk, melalui demonstrasi yang cepat, demonstrasi dapat diulang dalam

gerakan yang perlahan dengan perhatian sengaja diarahkan pada beberapa titik kunci. Memori dapat dibantu dengan mengatakan bahwa: 1) keterampilan yang didemonstrasikan akan menjadi penting untuk keberhasilan pertandingan mendatang; 2) banyak olahragawan pada tingkat lanjut menggunakan keterampilan tersebut; dan 3) akan ada penghargaan bagi mereka yang mengembangkan keterampilan yang didemonstrasikan.

Pengamatan Pribadi

Dowrick (1999:23) mengadakan penelitian yang dapat dipertimbangkan pada teknik-teknik modeling pengamatan pribadi dan telah menggambarkan tiga pengamatan pribadi: 1) umpan balik videotape; 2) *modeling* pribadi; dan 3) kilas masa depan (gambaran masa depan). Umpan balik videotape memerlukan sesuatu yang memiliki keterampilan-keterampilan dan tingkah laku yang dilaksanakan secara individu yang diputar kembali pada suatu monitor video. Pelatih dan konsultan psikologi olahraga boleh memandang tape-tape ini dengan pemain untuk membuat komentar-komentar korektif. Pengamatan pribadi (*self-observation*) didefinisikan oleh Dowrick (1999:23) sebagai “prosedur intervensi menggunakan pengamatan diri sendiri diikuti sertakan dalam perilaku yang disesuaikan”. Jenis pengamatan pribadi ini biasanya memerlukan *editing videotape* atau gambar yang orisinal. Kilas balik masa depan menunjukkan tindakan-tindakan secara individu yang dijalankan melebihi daftar pengamat dan dapat digunakan pada penanaman informasi secara teknik atau motivasi.

Raalte (2002:137) menyampaikan beberapa temuan dalam penelitian para pakar psikologi olahraga sebagai berikut. Halliwell (1990) melaporkan perubahan-perubahan positif dalam kepercayaan dan penampilan ketika dia mengembangkan video-video musik yang menunjukkan pokok-pokok permainan pemain hockey profesional yang sedang pulih dari cedera atau kemunduran penampilannya. Maille (1991) melaporkan penampilan yang luar biasa meningkat

26% lebih dari masa intervensi 25 minggu pada atlet angkat berat yang ditunjukkan dalam video tentang prestasi dirinya lebih berat dari pada pencapaian sebelumnya (misalnya, kilas masa depan). McCullagh menggunakan teknik-teknik pengamatan pribadi dengan beberapa pemanah Olimpiade untuk memberikan informasi tentang kompetisi-kompetisi yang akan datang dan sebagai informasi *self-efficacy*. Starek dan McCullagh (1999) menguji keefektifan diri versus *modeling* teman sebaya pada pembelajaran, *self-efficacy*, dan kegelisahan tentang perenang dewasa yang baru menemukan bahwa individu-individu ini berpenampilan lebih baik setelah menyaksikan diri mereka dari pada memandang teman sebayanya, meskipun ada atau tidak ada keinginan pada *self-efficacy* yang diperbaiki.

Imagery untuk Menambah Isi Demonstrasi

Imagery telah digunakan secara meluas oleh pelatih, atlet, dan konsultan psikologi olahraga untuk mendukung peningkatan keterampilan motorik, tanggapan emosi dan meningkatkan rasa percaya diri (Raattle, 2002:137). McCullagh (2000:22) telah mengkaji *imagery* lebih dari sepuluh tahun dan akhirnya berpendapat bahwa lebih dari setengah dari kajian ilmiahnya menggunakan demonstrasi secara langsung, videotape atau gambar-gambar untuk intervensi *imagery*. Menurut Raattle (2002:138) penggunaan teknik *imagery* sering dikacaukan dengan penggunaan teknik *modeling*, yang sebenarnya untuk ke duanya berbeda.

Perbedaan utama antara teknik *modeling* dan *imagery* adalah jenis stimulus yang digunakan. Dalam teknik *modeling*, stimulus eksternal seperti demonstrasi langsung atau videotape secara khusus ditunjukkan pada para pengamat. Pada intervensi *imagery*, tidak ada stimulus eksternal yang diberikan. Pemain membuat imajinasi internal berdasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi mereka sebelumnya (Raattle, 2002:138). Rushall (1988:131) dalam kajiannya mendemonstrasikan dengan gambar hidup, kesamaan teknik antara *modeling* dan *imagery*. Rushall menggunakan prosedur *modeling*

pengalaman pegulat tingkat dunia dengan rasa percaya diri yang rendah dalam kompetisi internasional. Dalam prosedur ini, pada tahap awal juga ditampilkan model-model lain untuk dibayangkan. Kemudian berangsur-angsur menirukan model yang dibayangkan. Akhirnya tindakan-tindakan yang dicontohkan oleh model dipraktikkan. Intervensi berhasil, pegulat bisa mengurangi rasa rendah diri dan dapat meningkatkan keterampilannya. Dengan demikian *modeling* dan *imagery* menunjukkan kesamaan terutama dalam proses kognisi yang mendasari prosedur intervensi. Karena itu para peneliti dianjurkan untuk menguji intervensi *modeling* dan *imagery*, sebab ada beberapa keuntungan dalam usaha menggabungkan intervensi *imagery* dan *modeling*.

Isu-isu yang Bersifat Pengembangan

Menurut Raalte (2002:139), penelitian pada penampilan motorik menunjukkan bahwa anak-anak 'tidak sepenuhnya matang dalam atensi yang dipilih, kecepatan proses visual, dan proses kontrol (yaitu pemberian label, latihan dan organisasi).

Modeling Anak pada Keterampilan Motorik

Penelitian pada *modeling* anak-anak tentang keterampilan-keterampilan motorik secara konsisten menunjuk pada perbedaan-perbedaan perkembangan fisik dan kognitif. Weiss (1987:243) mendemonstrasikan suatu model yang "tampil dan bercerita" secara bersama ditunjukkan dan mengungkapkan secara verbal merupakan elemen penampilan yang esensial, khususnya efektif pada anak-anak yang tidak secara selektif menyelesaikan isyarat yang relevan atau kurang berhasil dalam strategi-strategi latihan.

Kebutuhan latihan verbal tentang keterampilan yang didemonstrasikan sebelum penampilan mereka, juga merupakan strategi penting untuk keberhasilan produk keterampilan. Dengan analisis biomekanik pada kuantitas perbedaan-perbedaan model anak, peng-

akuan pada anak-anak, ingatan, dan pengumuman (informasi) tentang hasil akan meningkat lebih banyak pada model dan tersedianya isyarat verbal. Hasil ini menggambarkan bahwa modeling merupakan metode psikologi yang dapat berjalan untuk mempertinggi keterampilan-keterampilan diri secara teratur pada anak-anak.

Pengaruh Psikologis pada Modeling

Mekanisme utama pada modeling yang mempengaruhi tanggapan-tanggapan psikologis dan memotivasi tingkah laku adalah melalui karakteristik-karakteristik model. Kesamaan model dan pengamat mungkin merupakan karakteristik yang sangat penting untuk mempertimbangkan intervensi modeling terhadap tanggapan-tanggapan psikologis yang dimodifikasi dan motivasi lanjutan dan penampilan. Kesamaan model dan pengamat mengacu pada karakteristik umum keduanya, peraga dan karakteristik yang belajar, seperti usia, gender, ras atau kesukuan, dan tingkat kemampuan.

Model Teman Sebaya

Untuk anak-anak, keuntungan-keuntungan model teman sebaya di atas model-model orang dewasa meliputi kemampuan para pengamat untuk mengidentifikasi lebih baik dengan keterampilan dan strategi pembelajaran dan kecenderungan model teman sebaya berpusat pada praktik yang lebih dapat dipahami pengamat (peserta didik). Variasi model teman sebaya mencakup keunggulan teman sebaya, dan model-model contoh teman sebaya.

Kemungkinan-kemungkinan Intervensi untuk Makaila, Harrison dan Felicia

Intervensi psikologis penting untuk membangun penampilan atlet. Intervensi untuk kasus seseorang dengan orang lain tentu berbeda, tergantung kasus yang dialami masing-masing individu atau

tim. Menurut Rogerson & Hrycaiko (2002) bahwa pelatihan keterampilan mental dengan cara pemusatan dan pembahasan diri menunjukkan hasil bahwa pelatihan keterampilan mental efektif memperlihatkan kemajuan dalam persentase keselamatan *goal-tenders* pemain hoki es. Secara sosial juga menunjukkan bahwa para atlet dengan pelatihan keterampilan mental merasa puas dalam penampilan. Selanjutnya para pelatih juga sangat puas dengan hasil ini dan merasakan bahwa pelatihan keterampilan mental merupakan unsur penting untuk meningkatkan penampilan, khususnya konsistensi penampilan.

Intervensi untuk Makaila, Harrison, dan Felicia dijelaskan oleh Raalte (2002:144) sebagai berikut.

Intervensi untuk Makaila

Kemerosotan atau kemunduran dalam penampilan, merupakan keprihatinan utama untuk para atlet dan pelatih mereka. Selain itu keragu-raguan Makaila tentang suatu kompetisi yang akan datang, esensial untuk kesuksesannya. Setelah membahas situasi dengan keduanya, pelatih dan atlet, konsultan psikologi olahraga mengembangkan beberapa video modeling diri. Video modeling diri digunakan untuk memecahkan kemerosotan penampilan sebaik mungkin untuk membantu Makaila mengatasi keragu-raguan tentang saingan pembalasannya.

Intervensi untuk Harrison

Hal-hal yang dihindari Harrison terhadap aktivitas-aktivitas air, tidak satu pun dilakukan dengan kompetensinya; dia masih paham bagaimana melakukan gerakan dalam renang. Tapi dekatnya dengan yang lain di kolam renang (misalnya pengalaman traumatik) dan ketegangan dia rasakan dalam air lebih dari pada cukup untuk dijaui. Suatu hari guru Harrison mengenalkan dengan Peter, yang setahun lebih tua dan di kelas lain. Guru menjelaskan bahwa Peter tidak suka berenang sampai setahun yang lalu, ketika dia

menemukan bahwa renang menyenangkan dan sebagai sumber membuat persahabatan. Peter tidak suka berenang karena dia melihat anak laki-laki tenggelam di danau dekat rumahnya. Peter berhasil melepaskan rasa ketakutannya ini dengan cara berenang menggunakan bantuan alat pelampung. Peter berbagi rasa dengan teman sebaya melakukan keterampilan-keterampilan dengan gembira (misalnya meniup gelembung, mengapung). Akhirnya Harrison dialihkan ke kelas renang Peter. Di kelas ini, Peter melayani seperti model teman sebaya, dan guru mengajarkannya dalam cara yang tepat berdasarkan perkembangannya.

Intervensi untuk Felicia

Tanpa diketahui, kawan seregu dan pelatih mengabaikan terhadap atlet yang sedang cidera. Atlet merasakan apakah dia sendiri dan tidak seorang pun paham apa yang sedang dia hadapi. Beruntung pada Felicia, pelatih atletik pada institusinya menghargai peran bahwa konsultan-konsultan olahraga dapat membantu dalam situasi ini. Pelatih atletik mengenalkan Felicia pada Yolanda, anggota tim sepakbola yang telah kembali setelah masa berakhir selama pembedahan *ligament* lutut dan rehabilitasi. Yolanda aktif memberi informasi dan motivasi perhatiannya mengantisipasi hal-hal yang penting secara fisik dan kemunduran emosinya. Peran Yolanda sebagai model teman sebaya tiruan serta kehadiran Felicia pada suatu kelompok pendukung atlet yang cidera diorganisir oleh pelatih dan konsultan psikologi kesehatan. Pertemuan tiap minggu memberikan Felicia suatu kesempatan untuk bertemu dan mengamati beberapa model teman sebaya yang beraneka macam tingkat gender, olahraga dan keterampilan.

Penutup

Intervensi-intervensi *modeling* sangat efektif sebagai metode pengembangan keterampilan dan tanggapan psikologis dalam akti-

vitas fisik. Teori, penelitian, dan penerapan memberikan alasan-alasan yang meyakinkan pada guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga untuk menggunakan kembali pembelajaran observasi (*observational learning*) sebagai metode pembelajaran yang dapat mengembangkan keterampilan fisik dan tanggapan psikologis dalam olahraga. Mempelajari model-model, teknik-teknik pengamatan diri, model-model teman sebaya, dan model-model tiruan merupakan bagian intervensi-intervensi yang tersedia yang dapat digunakan pada anak-anak dan orang dewasa dalam praktik, kompetisi maupun dalam situasi rehabilitasi.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Boschker, M.S.J. & Bakker, F.C. 2005. *Observational Learning by Inexperience Sport Climbers*. Institut for Foundation and Clinical Human Movement Sciences, Faculty of Human Movement Sciences, Amsterdam, The Netherland.e-mail: mboschker@fbw.vu.nl. (visited, 1 April 2005).
- Dowrick, P.W. 1999. "A review of Self-Modeling and Related Intervention". *Applied and Preventive Psychology*. 8, pp.23-39.
- Jawa Pos. 2005. Di Balik Misi Ambramovich dan Mourinho di Tribun Olimpico, Bidik Pemain, Intai Lawan atau Bawa Pulang Asset. Surat kabar harian: *Jawa Pos*, 14 Maret 2005. pp.14
- Kitsantas, A. & Zimmerman, B.J. 2002. "Comparing Self-Regulatory Processes Among Novice, non-Expert, and Expert

Volleyball Players: a Microanalytic Studi". *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, Number 2. pp. 91-105.

McCullagh, P., and Caird, J.K. 1990. "Correct and Learning Models and the Use of Model Knowledge of Results in the Aquisition and Retention of a Motor Skill". *Journal of Human Movement Studies*. 18, pp.107-116.

McCullagh, P., and Ram, N. 2000. "A Comparison of Imagery and Modeling". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 22, pp.89.

Nur, M. 1998. *Teori Pembelajaran Sosial dan Teori Pembelajaran Prilaku*. Surabaya: Program Pascasarjana IKIP Surabaya.

Pate R, Mc. Clengham B, Rotella R. 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia: Saunders College Publishing.

Rogerson, L.J. & Hrycaiko, D.W. 2002. "Enhancing Competitive Performance of Ice Hokey Goaltenders using Centering and Self-talk". *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, Number 1. March, 2002, pp.14-26.

Rushall, B.S. 1988. "Covert Modeling as a Procedure for Altering an Elite Athlete's Psychological State". *The Sport Psychologist*. 2, pp. 131-140

Raalte, V. J.L. & Brewer, B.W. 2002. *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington: American Psychological Association.

Weinberg, R.S., & Gould, D. 1995. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M.R., and Klint, K.A. 1987. "Show and Tell in The Gymnasium: An Investigation of Developmental Differences in Modeling and Verbal Rehearsal of Motor Skills". *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 58, pp. 234-241